

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 09. 16.–2024. 09. 22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
REGGELI	Tej Foszlós kalács Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10			Kakaós tej Margarin Kifli Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7			Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sajtszelet Császárszemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,7,12			Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12			Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sajtos rúd Szilva  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
	EN:844	ZS: 26,6	TZS: 7,4	FH: 29,8	EN: 811	ZS: 13,6	TZS: 5,3	FH: 30,2	EN: 869	ZS: 27,5	TZS: 13,5	FH: 31,4	EN: 800	ZS: 19,9	TZS: 8,2	FH: 24,8	EN: 809	ZS: 20,9	TZS: 10,8	FH: 20,7	EN:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:120,3	CK:27	SÓ: 3,13		SZH:133,1	CK: 30,3	SÓ: 3,99		SZH:120,9	CK: 13,1	SÓ: 4,38		SZH:123,4	CK: 13,4	SÓ: 4,35		SZH: 130,1	CK: 32,9	SÓ: 3,52		SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉD	Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,12			Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12			Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12			Gyümölcse 100%-os Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10			Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér Gesztenyerúd  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
	EN:652	ZS: 31,4	TZS: 12,2	FH: 23,5	EN: 947	ZS: 16,7	TZS: 2,1	FH: 43,9	EN: 828	ZS: 26,4	TZS: 5,7	FH: 28,3	EN: 893	ZS: 27	TZS: 6,7	FH: 26,6	EN: 602	ZS: 17,2	TZS: 6	FH: 25,8	EN:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:65,5	CK:15,6	SÓ: 3,38		SZH:147	CK: 39,2	SÓ: 1,37		SZH:117,1	CK: 25,7	SÓ: 0,48		SZH:134,8	CK: 31,6	SÓ: 2,12		SZH: 72,7	CK: 11,8	SÓ: 1,54		SZH:	CK:	SÓ:	
VACSORA	Hentes sertéstkány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,10,12			Cékla savanyúság Tarhonyás hús  <u>Allergének:</u> 1,10			Tejberizs Fahéjas porcukor Körte  <u>Allergének:</u> 7			Csirke brassói Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
	EN:697	ZS: 30,9	TZS: 9,1	FH: 26	EN: 675	ZS: 29,3	TZS: 7,3	FH: 28,8	EN: 622	ZS: 9,4	TZS: 6,2	FH: 15,7	EN: 661	ZS: 22,3	TZS: 6,2	FH: 30,9	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:77,1	CK:3,6	SÓ: 1,42		SZH:73	CK: 11,2	SÓ: 1,83		SZH:118,7	CK: 49,3	SÓ: 0,63		SZH:75,3	CK: 6,3	SÓ: 2,58		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsólgáást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.